



Hubungan *Spiritual Quotient* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus

Correlation Between Spiritual Quotient And Stress Levels In Students Of Medical Faculty Unimus

Rochman Basuki¹, Wijayanti Fuad², Nurul Ariani Rahmayanti Oimori³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

Corresponding author : rochmanbasuki79@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan fisik dan psikis karena adanya tuntutan baik di kampus atau lingkungan tempat tinggal yang menimbulkan stres. Stres akan menimbulkan masalah bagi mahasiswa bila tidak dimanajemen dengan baik. Spiritual quotient (SQ) merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pengendalian stres. Spiritual quotient yang tinggi akan bisa mengendalikan segala tindakan yang bisa mendatangkan kerugian. Metode penelitian ini berupa deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini mengambil sampel dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Unimus angkatan 2016 sebanyak 73 sampel. Analisis penelitian ini menggunakan analisis bivariat dengan uji korelasi Rank Spearman. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan etik. Hasil penelitian menunjukkan sebagian mahasiswa FK UNIMUS yang memiliki spiritual quotient tinggi dalam keadaan stres normal (61,6%) dan sebagian mengalami stres ringan (17,8%), stres sedang (17,8%), selain itu 2,7 % responden mengalami stres berat. Berdasarkan analisis diketahui hubungan yang antara spiritual quotient dengan tingkat stres pada mahasiswa FK UNIMUS yang signifikan ($p=0,008$). Adanya signifikan hubungan antara spiritual quotient dengan tingkat stres pada mahasiswa FK UNIMUS

Kata Kunci: Spiritual Quotient, Tingkat Stres

Students are often face stressful situations due to physical and psychological pressure due to demands both on campus and in the neighborhood. If the students did not managed the stress properly it will cause various problems for students. One factor that plays a role in stress control strategies, is spiritual quotient (SQ). Students who have high spiritual quotient will be able to think of every possible consequence of action, so that they will avoid themselves from mistakes. This research is a descriptive study with cross sectional approach. The sample in this study were 73 students of the Faculty of Medicine Unimus 2016. Statistical tests using the Spearman Rank correlation test for bivariate analysis. This research was conducted after obtaining ethical approval. The results showed that most students of FK UNIMUS experienced normal stress (61,6%), mild stress (17.8%) and moderate stress (17.8%), furthermore 2,7% of respondents experienced severe stress. Based on the analysis, it is known that there is a significant relationship between spiritual quotient and stress level in FK UNIMUS students ($p = 0.008$). There is a significant relationship between spiritual quotient and stress level in FK UNIMUS students

Keywords: *Spiritual Quotient, Stress Level*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sering kali menghadapi adanya tekanan fisik dan psikis karena adanya tuntutan baik di kampus atau lingkungan tempat tinggal yang menimbulkan stres.^{1,2} Stres adalah adanya ketidakseimbangan yang besar antara permintaan baik fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon yang menimbulkan kegagalan untuk memenuhi permintaan seperti fenomena universal yang sulit dihindari bagi setiap orang dalam kehidupan sehari-hari.³ Stres memberikan banyak dampak pada seseorang seperti: fisik, intelektual, psikologis, sosial dan spiritual.^{4,5}

Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studinya oleh perguruan tinggi sesuai batas waktunya. Tuntutan ini bisa dari pihak akademik, dosen, maupun tuntutan dari orang tua

yang ingin segera anaknya mendapatkan gelar. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir berupa penyusunan skripsi. Kedudukan penyusunan skripsi telah ditetapkan dan diatur dalam peraturan pemerintah No 30/1990 pasal 15 ayat (2) yaitu: ujian dapat diselenggarakan melalui ujian semester, ujian akhir program studi, ujian skripsi, ujian tesis dan ujian disertasi.⁶ begitu juga pada pasal 16 ayat (1) yaitu ujian skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir studi untuk memperoleh gelar sarjana.⁶ Kenyataannya menyelesaikan skripsi bukanlah hal yang mudah mahasiswa harus menghadapi berbagai permasalahan berupa pengelolaan waktu. Ada dua factor yang dimiliki, yaitu faktor eksternal berupa kondisi lingkungan dan faktor internal berupa kondisi fisik dan psikologis yang meliputi aspek kepribadian seseorang berupa motivasi, tingkat kecemasan dan efikasi diri yang berpengaruh terhadap mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

Kesulitan-kesulitan yang umumnya dihadapi oleh mahasiswa dapat berupa kesulitan dalam menulis, menemukan judul, serta kurang ketertarikan terhadap penelitian dan kesulitan menemui dosen pembimbing dan mencari literatur. Akibat dari kesulitan-kesulitan tersebut dapat menimbulkan adanya stres pada mahasiswa.

Pada tahun 2018 penelitian mengenai stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir yaitu, sebanyak 85.2% mahasiswa yang mengalami gejala psikologis tingkat ringan dengan gejala seperti cemas, mudah marah karena hal yang sepele, merasa sedih dan tertekan, mudah panik, takut dan gelisah. Selain itu 92.6% mahasiswa mengalami gejala perilaku d tingkat ringan dengan gejala seperti merasa sulit untuk bersantai, tidak mampu bersabar jika mengalami penundaan serta kehilangan minat dan inisiatif dalam melakukan sesuatu.⁷ Penelitian lain melaporkan dari 75 mahasiswa, yang mengalami stres sedang 77,3%; ringan 16% dan berat 6,7%. laporan ini menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres. Dengan demikian bahwa stres dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan daya ingat termasuk pada mahasiswa kedokteran.⁸

Stres yang tidak dimanajemen secara baik oleh mahasiswa dapat mendatangkan berbagai masalah. Faktor yang dapat berperan dalam strategi pengendalian stres, diantaranya adalah *spiritual quotient* (SQ) dan *emotional quotient* (EQ).² Penelitian pada tahun 2017 membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *emosional quotient* dan *spiritual quotient* dengan stres kerja. Penelitian pada tahun 2012 menunjukkan adanya hubungan antara EQ dengan stres.⁹ Maka pada peneliti kali ini tertarik untuk meneliti tentang hubungan SQ dengan stres pada mahasiswa.

Spiritual quotient merupakan kecerdasan dalam merespon persoalan makna atau nilai, kecerdasan yang mendudukan perilaku dan hidup pada konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan yang menilai bahwa perilaku atau jalan hidup individu lebih berarti dari yang lain. Kecerdasan spiritual digunakan sebagai kerangka dasar dalam bertindak.¹⁰ Mahasiswa yang tidak memiliki kecerdasan spiritual yang baik dapat menimbulkan kesulitan untuk mengendalikan diri, dan sulit memotivasi diri, sedangkan mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi akan dapat mengendalikan segala tindakan yang dapat menyebabkan kerugian.²

Spiritual quotient merupakan suatu kemampuan dalam menghidupkan kebenaran yang paling dalam, seperti : mewujudkan hal yang terbaik, utuh, bernilai, memiliki visi, serta cinta. kecerdasan spiritual dalam Islam (al-Qur'an) mengacu pada kecerdasan hati, jiwa yang menurut terminologi al-Qur'an disebut dengan hati (qalb).^{11,10} hati dan jiwa yang tenang serta damai dapat menjalin harmoni spiritual (*Spiritual Harmony*) dengan Tuhan. Dalam kitab suci al-Qur'an Allah Ta'ala berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.¹² (QS. Ar-Ra'd: 28)

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan *spiritual quotient* dengan tingkat stres pada mahasiswa fk unimus.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam katagori deskriptif obsevasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Kesehatan Masyarakat yang berada di Wonolopo 20 Februari 2020 dan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang yang berada di Jalan Kedungmundu Raya no. 18, Kedungmundu, Kota Semarang 24 Februari 2020. Pengambilan sampel dilakukan metode *total sampling*, dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, sehingga didapatkan 73 responden yang memenuhi kriteri inklusi untuk menjadi subjek penelitian.

Variabel bebasnya yaitu *spiritual quotient* yang datanya berupa data primer meliputi hasil pengisian kuesioner Spiritual sedangkan data variabel terikat yaitu tingkat stres diperoleh dari kuesioner DASS 42. Pengukuran sampel dianalisis dengan program SPSS 21.0 for windows.

HASIL

1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan tehnik analisis yang mendeskripsikan data yang ada tanpa membuat kesimpulan dan mampu digeneralisasikan. Pada umumnya analisis ini menghasilkan distribusi dan presentase tiap variabel.

Tabel 1
Karakteristi subjek penelitian (N=73)

Karakteristik subjek	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	30,1 %
Perempuan	51	69,9%
Total	73	100
Usia Responden		
20	1	1,4%
21	57	78,1%
22	9	12,3%
23	2	2,7%
24	3	4,1%
26	1	1,4%
Total	73	100

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 21 tahun (78,1%). Jumlah subjek berjenis kelamin laki laki sebesar 22 (30,1 %) orang dan perempuan 51 (69,9%) orang.

Tabel 2
Distribusi frekuensi variabel penelitian (N=73)

Variabel	Frekuensi	Presentase
Tingkat Stres		
Normal	45	61,6%
Ringan	13	17,8%
Sedang	13	17,8%
Berat	2	2,7%
Sangat berat	0	0%
Total	73	100
Spiritual Quotient		
Sangat tinggi	17	23,3 %
Tinggi	49	67,1%
Sedang	6	8,2%
Rendah	1	1,4%
Sangat Rendah	0	0%
Total	73	100

Tabel 4.2 menunjukkan mahasiswa yang mempunyai tingkat stres normal sebanyak 45 orang (61,6%), mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan dan sedang sebanyak 13 orang (17,8%) dan responden yang mengalami stres berat sebanyak 2 (2,7%). Nilai SQ responden didapatkan hasil SQ sangat tinggi sebanyak 17 orang (23,3%), SQ tinggi sebanyak 49 orang (67,1%), SQ sedang sebanyak 6 orang (8,2%) dan SQ rendah 1 orang (1,4%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat berperan untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis data dilakukan dengan uji nonparametric correlations Spearman's rho. Uji analisis tersebut untuk mengetahui hubungan antara spiritual quotient dengan tingkat stres. Tingkat kemaknaan yang digunakan yaitu 95% ($\alpha=0,05$).

Tabel 3.
Hasil uji statistik hubungan spiritual quotient dengan tingkat stres

Variabel Bebas	Variabel terikat	p-value	Hasil
Spiritual quotient	Tingkat stres	0,008	Ada hubungan

Nilai korelasi $r = -0,310$

Tabel 4.3 menunjukkan hubungan spiritual quotient dengan tingkat stres, hasil p value sebesar 0,008 lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada hubungan signifikan antara spiritual quotient dan tingkat stres.

Tabel 4.
Distribusi tingkat stres berdasarkan nilai spiritual quotient

		kategori SQ				Total
		sangat tinggi	tinggi	sedang	rendah	
kategori tingkat stres	normal	14	29	2	0	45
	stres ringan	2	9	2	0	13
	stres sedang	1	10	1	1	13
	stres berat	0	0	2	0	2
Total		17	48	7	1	73

Tabel 4.4 menunjukkan mahasiswa dengan tingkat stres normal sebagian besar memiliki SQ yang tinggi yaitu sebanyak 29 responden, mahasiswa dengan stres sedang yang memiliki SQ rendah yaitu 1 responden, dan mahasiswa yang mengalami stres berat memiliki SQ sedang yaitu 2 responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa FK UNIMUS angkatan 2016, rentang usia responden adalah 20-26 tahun dengan distribusi terbanyak berusia 21 tahun. Usia tersebut tergolong usia remaja akhir yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa, usia dimana mahasiswa dituntut untuk meningkatkan kemandirian dan memegang tanggungjawab yang lebih besar dan peran penting dalam lingkungan.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki SQ yang tinggi. SQ digunakan manusia untuk menyeimbangkan makna dan nilai, dan menempatkan diri dalam berperilaku sehingga menghindarkannya dari kerugian. Makna dan nilai tersebut dibutuhkan oleh mahasiswa dalam kehidupannya, maka meningkatkan SQ penting untuk dilakukan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FK UNIMUS mengalami stres normal hingga stres berat. Stres normal sendiri terjadi apabila gejala stres yang tercantum pada DASS jarang dialami hingga tidak pernah, dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Stres ringan terjadi apabila yang responden mengalami gejala stres yang tercantum dalam DASS hanya kadang-kadang. Stres sedang apabila responden merasakan gejala stres yang tercantum pada DASS sering dialami. Sementara stres berat berarti responden selalu merasakan gejala stres yang tercantum pada DASS.

Stres sendiri dapat dibagi menjadi eustres dan distres. Bentuk stres pertama dan paling banyak diteliti disebut distress. Di sebelah jenis stres ini, ada konsep kedua, yang disebut eustress. Eustress dapat didefinisikan sebagai proses adaptasi. Eustress adalah penilaian kognitif positif dari respons terhadap stresor. Itu dialami ketika hasilnya positif dan ketika itu dipertahankan atau ditingkatkan kesejahteraannya. Selain itu, itu bisa dialami ketika tantangan terjadi, karena ini didefinisikan sebagai potensi untuk pertumbuhan, eustress juga didefinisikan sebagai respon adaptasi terhadap stresor, yang dianggap positif oleh individu. Sementara distress adalah keadaan stres yang menghasilkan reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan menyebabkan respon tubuh yang tidak sehat.

Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2001 oleh Marten, eustres bahwa sifat positif dapat memotivasi individu menjadi lebih berprestasi dan lebih semangat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.¹³ Eustres mempunyai dampak positif pada kesehatan, baik langsung dan tidak langsung. Situasi di mana eustress dialami, produksi hormon anabolik distimulus dan saat keseimbangan hormon anabolik melebihi hormon katabolik, pertumbuhan fisiologis terjadi.¹³ Dengan demikian, eustress meningkatkan keadaan fisik secara langsung. Selain itu, eustress memfasilitasi upaya dan kemampuan yang diperlukan untuk mengatasi stres secara efektif, dan strategi koping yang baik diketahui mengurangi kerusakan fisiologis. Sebaliknya distres menimbulkan macam gejala yang umumnya merugikan seorang individu. Distres dapat mempengaruhi kesehatan secara signifikan, penelitian sebelumnya menunjukkan, seseorang dengan distres memiliki perawatan diri yang rendah, kegiatan fisik yang kurang, pola makan kurang sehat. Gejala distres melibatkan kesehatan fisik maupun psikis. Contohnya tekanan darah tinggi, gangguan pada sistem pencernaan, gangguan tidur dan seseorang dengan distres dapat mengalami kecemasan dan depresi. WHO juga menemukan bahwa seseorang dengan distres dilaporkan memiliki kondisi kesehatan yang buruk.¹⁴

Dilihat dari distribusi mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual rendah hingga sangat tinggi terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa diketahui responden yang mengalami stres normal yaitu 14 responden dengan SQ sangat tinggi hingga tinggi dan stres ringan yaitu sebanyak 28 responden dengan SQ sangat tinggi hingga tinggi. Hanya 1 responden yang mengalami stres sedang yang memiliki spiritual quotient rendah dan 2 responden stres berat yang spiritual quotient nya sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan SQ tinggi mempunyai koping yang baik terhadap stres, dan memiliki ketahanan yang tinggi. Ketahanan yang baik karena mahasiswa menggunakan sumber sumber spiritual dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. SQ juga membuat seseorang memiliki pemahaman tentang siapa dirinya, apa arti segala sesuatu bagi dirinya dan orang lain termasuk keyakinan adanya kekuatan yang lebih besar dari dirinya yang dapat menolong yaitu Allah.

Dengan adanya SQ yang tinggi, maka stres dapat disaring karena dengan SQ mahasiswa dapat memiliki kemampuan untuk kritis merenungkan makna dan tujuan hidup, merasakan kenikmatan hidup yang lebih besar, serta dapat mengambil hikmah dari segala sesuatu yang telah terjadi.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa mahasiswa yang mempunyai SQ tinggi maka tingkat stres nya akan lebih rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Fallah pada tahun 2015 yaitu kecerdasan spiritual yang tinggi akan memberikan kontribusi pada seorang individu dalam menghadapi stres, dimana orang dengan kecerdasan spiritual yang tinggi dapat memajemen stres dengan baik. Oleh karena itu, kecerdasan spiritual adalah anugerah pribadi yang penting yang memungkinkan seseorang untuk memelihara kedamaian internal dan eksternal dan menunjukkan cinta terlepas dari keadaan apakah stres atau ketidak konsistenan akut. Karena itu, dapat membantu dalam manajemen konflik dan menenangkan koeksistensi dalam masyarakat.¹⁵ Jika seseorang tidak mempunyai kecerdasan spiritual yang baik maka dapat menimbulkan kesulitan untuk mengendalikan diri, dan sulit memotivasi diri, sedangkan yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi dapat mengendalikan setiap tindakan, sehingga akan menghindarkan dirinya dari kerugian.² Hal ini juga berlaku bagi seorang mahasiswa, mahasiswa yang mempunyai kecerdasan spiritual yang baik, akan mampu mengendalikan stresnya. Kecerdasan spiritual membantu mahasiswa melawan masalah hidup dan asal mula kepedihan dan keputusan manusia yang paling dalam. Menurut ahli teori terkemuka, spiritual quotient dapat membantu seorang individu dalam penyesuaian dan pemecahan masalah.¹⁶



Penelitian sebelumnya oleh khosravi pada tahun 2014 juga melaporkan bahwa kecerdasan spiritual memiliki hubungan negatif dengan stres yang dirasakan. Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa penilaian individu terhadap situasi yang ia hadapi berpotensi mengarah pada penilaian stres. Oleh karena itu, penilaian individu dapat membuat suatu peristiwa menjadi stres dan kedua faktor individu dan faktor situasional diperlukan untuk suatu peristiwa dinilai sebagai stres. penilaian menyebabkan orang mengalami stres pada prospek situasi kinerja: 1) penilaian kognitif mereka tentang kesulitan situasi dan 2) penilaian mereka terhadap sumber daya yang harus mereka hadapi dengan situasi. Orang menilai situasi lebih mengancam ketika mereka melihat keterampilan mereka tidak memenuhi tuntutan tugas, tetapi jika mereka percaya bahwa mereka memiliki sumber daya untuk memenuhi tuntutan, mereka melihatnya sebagai tantangan. Karena itu, kecerdasan spiritual memungkinkan kita untuk mempertimbangkan kembali pengalaman kita dan menciptakan makna.¹⁶

Selain SQ, menurut penelitian sebelumnya pada tahun 2008 oleh Reni, faktor lain yang berpengaruh terhadap stres adalah *Emotional quotient (EQ)* atau kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yaitu kecakapan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam meraih tujuan membangun produktif dan keberhasilan. Kecerdasan emosional juga bekerja secara sinergi dengan *Intelligent Quotient (IQ)*. Adanya kecerdasan emosional yang tinggi seseorang akan mempunyai kestabilan emosi. Kestabilan respon yang memuaskan dan kemampuan mengatur emosinya sehingga meraih suatu kematangan perilaku. Individu yang mempunyai kestabilan emosi dapat menyesuaikan diri yang baik, mampu merespon kesulitan dengan cara yang objektif serta menikmati kehidupan yang stabil, tenang, berprestasi dan mampu memotivasi diri terhadap kritik.^{9,17}

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan hasil analisis mengenai hubungan spiritual quotient dengan tingkat stres pada mahasiswa diperoleh kesimpulan yaitu ada hubungan antara spiritual quotient dengan tingkat stres pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gunawati R. 2005. *Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (online)*. Dapat diakses melalui <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/659/5332>. [Diakses pada tanggal 1 Agustus 2019]
2. Aswandi F. 2017. *Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak (online)*. Dapat diakses melalui <http://jurnal.untan.ac.id/> [Diakses pada tanggal 1 Agustus 2019]
3. Ghosa K. 2018. *Study on Prevalence of Stress in Medical Students. Journal Research Medical Dental Science (online)*. Available from <https://www.jrmds.in/> [cited 2019 August 1]
4. Pathmanathan, Vilaseeni V. 2013. "Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012 / 2013" dalam E-Journal FK USU; Vol 1: Hal 2–5. dapat diakses melalui <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/ejurnalfk> [Diakses pada tanggal 1 Agustus 2019]
5. Sutjiato M, Kandou GD, Tucunan AT. 2015. "Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam



- Ratulangi Manado I'* dalam *Jikmu* ; Vol. 5: Hal. 30–42. Dapat diakses melalui <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/index> [Diakses pada tanggal 1 Agustus 2019]
6. Pemerintah Indonesia. 1990. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Yang Mengatur Tentang Pendidikan Tinggi Lembaran Negara RI tahun 1990 (online)*. Dapat diakses melalui <https://ngada.org/pp30-1990bt.htm> [Diakses pada tanggal 1 Agustus 2019]
 7. Indarwati. 2018. "Gambaran Sress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar" dalam Uin Alaudin Repositori. Dapat diakses melalui <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/11432/>. [Diakses pada tanggal 1 Agustus 2019]
 8. Kusumaningrum AT. 2013. "Pengaruh Stressor dan Cara Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Diploma III Kebidanan Stikes Muhammadiyah Lamongan" dalam Universitas Sebelas Maret Institutional Repository; Vol. 1: Hal. 44–50. Dapat diakses melalui <https://eprints.uns.ac.id/> [Diakses pada tanggal 1 Agustus 2019]
 9. Prastika ND, Noor A. 2012. "Hubungan antara kecerdasan emosi dan kecerdasan adversitas dengan stres kerja pada karyawan" dalam *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*. Dapat diakses melalui <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2199> [Diakses pada tanggal 13 April 2020]
 10. Rus'an. 2013. "Spiritual quotient (sq): the ultimate intelligence" dalam *Lentera Pendidik Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*; Vol 16: Hal. 91–100. Dapat diakses melalui http://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/lentera_pendidikan/article/view/499 [Diakses pada tanggal 1 Agustus 2019]
 11. Rahman ZA, Shah IM. 2015. *Measuring Islamic Spiritual Intelligence*. *Procedia Economic Finance* [online]. DOI: 10.1016/s2212-5671(15)01140-5. Available from <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2212567115011405> [cited 2019 August 1]
 12. Abdullah. 2003. "Tafsir Ibnu Katsir". Edisi kedua. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i.
 13. Marten F, Radstaak M, Van Zyl LE. 2001. *The mediating effect of eustress and distress on the relation between the mindset towards stress and health University of Twente* [online]; Available from <https://essay.utwente.nl> [cited 2020 April 13]
 14. Azzahra F. 2017. *Pengaruh Relisiensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. jipt* [online]. Dapat diakses melalui <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt> [Diakses pada tanggal 13 April 2020]
 15. Fallah V, Khosroabadi S, Usefi H. 2015. *Development of Emotional Quotient and Spiritual Quotient: The Strategy of Ethics Development*. *International Letters of Social Humanist Sciences* [online]. DOI: 10.18052/www.scipress.com/ilshs.49.43. 2015; 49: 44-6 [cited 2019 August 1]
 16. Khosravi M, Nikmanesh Z. 2014. "Relationship of spiritual intelligence with resilience and perceived stress" dalam *Iran J psychiatry Behav Sci* [online]; Vol. 8: Page 54. Available from www.ijpbs.mazums.ac.ir [cited 2020 march 2]
 17. Anastasia. 2008. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat" dalam *JIK*; Vol. 03: Hal. 58. Dapat diakses melalui <https://jurnal.ugm.ac.id/jik/article/view/10287> [Diakses pada tanggal 13 April 2020]